

3月給食だより



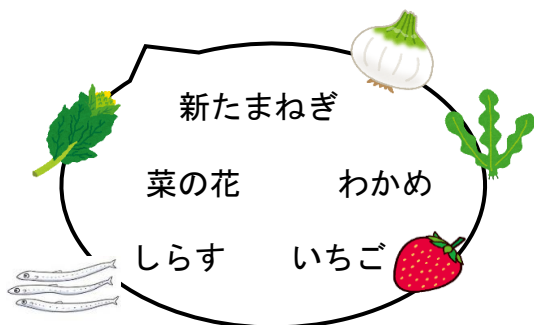
今年の冬は寒暖差が大きくまだ寒い日もありますが、梅の花がちらほら咲きはじめて春はゆっくりと近づいていますね。早いもので、今年度も残すところわずかとなりました。あらためて子ども達は一年間で目覚ましく成長していくものだと感じます。14日に卒園式を迎える、にじ組の子ども達はすっかりお兄さんお姉さんの顔になりました。卒園しても給食の思い出を胸に、これからの食生活を楽しく健康的に過ごしてほしいと願っています。

3月3日 桃の節句 ひなまつりの起源



ひなまつりは、桃の花の時期であることから「桃の節句」とも言われます。もともとは中国から伝わってきた風習です。古代中国では、3月最初の巳(み)の日にお祓いをする習慣があり、身に付いた汚れを洗い流し、身を清めて、災いや病気をまぬがれようとしていました。この習慣が奈良時代ごろ日本に伝わり、やがて紙や草で人形を作り自分の汚れを移し、川に流す『流しびな』という風習になりました。その後、人形も装飾的になり、平安時代貴族の娘たちの人形遊ごっこ『ひいな遊び』と結びついて、ひな人形を飾るようになったそうです。現在のような段飾りは江戸時代から盛んになり、また3月3日に決まったのもこの頃です。

3月の主な旬の食材



親子で一緒にクッキング

ご家庭でも、できれば一緒に料理を試みましょう。家事や調理の手伝いに興味を持った子どもは、苦手な野菜・魚料理にも関心をもち、食べる機会と量が増えると言われています。また、親子の交流にもつながるので試してみても、いかがでしょうか。



今回は新たまねぎにスポットライト！！

新たまねぎ・・・3月～5月にかけて出回る玉葱で、他の玉葱と比べると辛み成分が少なく甘みを感じやすいです。新たまねぎには、腸内環境を整え、便秘や肌荒れに効果があるオリゴ糖や、疲労回復や食欲増進の作用があるビタミンB1が豊富に含まれています。サラダ、炒めもの、煮物、汁物など、どんな料理でも相性がいい玉葱。ぜひ、今日の一品にプラスしてみてください！

☆おすすめ 新たまねぎを使った親子で作りたいメニュー:

～新たまねぎのピザ～

たまねぎをピザ生地に！！

《材料》2人分

- 新たまねぎ・・・2/3個→1.5cm輪切り
- トマトケチャップ・・・大さじ4 60g
- (材料A)
- ベーコン・・・1枚 20g→1cm幅に切る
- ピーマン・・・16g →2mm幅の輪切り
- コーン(粒)・・・20g
- ピザ用チーズ・・・40g

《作り方》

- 新たまねぎは耐熱容器に並べてラップをしたら半透明になるくらいに電子レンジで加熱。(電子レンジ600Wで2分)
- 輪切りしたたまねぎにケチャップをぬり材料Aをトッピングする。
- アルミホイルをしいてオーブントースターで焼く。
- チーズに焦げ目がついたらできあがり♪♪

